

LA REVOLUTION CULINAIRE DES TUTOS CUISINE

PAR AURELIE CEDIA & MORGANE LA SIERRA

INTRODUCTION

Les tutos cuisines se sont multipliés sur le web il y a déjà quelques années, et il est aujourd'hui presque impossible de consulter un réseau social sans tomber sur une vidéo de recette alléchante. Il existe toutes sortes de tutos : longs, courts, détaillés, colorés, recettes salées, sucrées... d'abord créés par des amateurs, les tutos sont aujourd'hui tout autant utilisés par les professionnels ou les marques. Mais qu'est-ce qu'un tuto exactement ? Tout d'abord il faut commencer par définir ce qu'est le e-learning : Le e-learning est un processus d'apprentissage à distance s'appuyant sur des ressources multimédias qui permet à plusieurs personnes de se former à partir de leur ordinateur. Cela permet d'offrir l'accès à l'information et au savoir sans limite de distance. Les tutoriels appelés « tutos » sont tout simplement des guides d'apprentissages, principalement sous forme de vidéos détaillant des instructions étape par étape et permettant d'atteindre un objectif. Ils font partie de la famille du e-learning. YouTube en est devenue une des plateformes les plus importantes sachant qu'elle contient le plus grand nombre réuni de tutos divers et variés. On y trouve tout : comment réaliser un maquillage pour halloween, comment utiliser un langage informatique, comment jouer de la guitare...

Au cours des années, ces vidéos ont connu une évolution autant dans la qualité d'image de montage, que dans la diversité, apprendre de façon autonome est devenu accessible et simple.

Depuis ces trois dernières années, les tutos cuisines sont devenus de vrais phénomènes de société. Ils ont fait leur apparition non plus seulement sur YouTube mais également sur d'autres plateformes très importantes : Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, Snapchat... Sur ces plateformes sociales, Tasty, demotivateur Food et buzzfeed food sont les précurseurs de cette tendance en France et ont inspiré d'autres acteurs pour participer à ce phénomène viral.

Avec des vidéos alléchantes et dynamiques de recettes faciles le succès est fulgurant et annonce le commencement d'une nouvelle ère culinaire. Les rapports avec la nourriture et les comportements alimentaires évoluent avec notamment l'apparition du FoodPorn, cette nouvelle pratique qui consiste à partager des photos de nos plats sur les réseaux sociaux en rendant l'image la plus alléchante et « sexy » possible. Les entreprises l'ont bien compris et ont développé ces tutoriels tout aussi « sexy ». Il existe même une école fondée par Thierry Marx et Mathilde de l'Ecotais qui propose la formation Media Social Food sur la mode culinaire les photos, vidéos et réseaux sociaux. L'idée étant d'apprendre à fabriquer des images culinaires commercialisables. Par ce succès fulgurant cette pratique est désormais prise au

sérieux et génère maintenant beaucoup d'investissement. Il y a donc derrière l'apparition de ces tutos cuisine, toute une évolution de la pratique et de nombreux acteurs qui ont participé à cette révolution de la cuisine traditionnelle.

Afin de mener à bien cette étude, nous avons interrogé un certain nombre d'internautes à l'aide d'un questionnaire en ligne intitulé « les tutos cuisine et vous ». Celui-ci portait sur le rapport et la vision qu'ils avaient de ces tutos de cuisine. Nous avons obtenu 136 réponses et en fonction d'elles nous avons pu déterminer un profil type. Nous avons un public âgé de 18 à 25 ans, principalement féminin à 68%, et étudiant à 52%. Ce questionnaire a été posté sur Facebook. A partir de ces données, nous avons choisi d'interroger Chloé qui a 23 ans et qui est étudiante en Master 2 à Kedge Business School à Bordeaux. Elle cuisine pour le plaisir comme 44% des personnes interrogées et correspond à la majorité des personnes qui ont répondu à notre formulaire.

Nous voulions au travers de cette enquête comprendre la perception des usagers face à ce succès fulgurant des tutos de cuisine.

Nous avons également étudié de nombreuses vidéos tutos et commentaires d'internautes en nous intéressant plus particulièrement à deux influenceurs : Hervé Cuisine et L'Atelier de Roxane, mais nous avons également visionné de nombreuses vidéos de différentes chaînes et sites spécialisés dans les tutos cuisine afin d'en dégager les différents concepts.

L'analyse de ces terrains nous a permis de répondre à la question suivante : Comment internet a révolutionné la cuisine avec les tutos recette ?

Nous analyserons dans un premier temps l'histoire et les différents concepts autour de ces tutos cuisine, puis nous étudierons en second lieu les principaux acteurs de ce phénomène viral.

I. LE CONCEPT

1. LA NAISSANCE DES TUTOS

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les cours en ligne ont existé dès l'apparition du web. En effet c'est un lieu visant à partager et échanger des informations sans limite de distance. Depuis le début des années 90 certaines écoles ont donc été créées dans le but d'offrir des cours en ligne. Grâce au développement du web n'importe qui pouvait partager ses connaissances avec le monde entier.

L'apparition de YouTube en 2005 a d'autant plus facilité la mise en ligne de contenu et de plus en plus de vidéos visant l'apprentissage ont émergées. En effet, elle est aujourd'hui la première plateforme de contenus vidéo au monde. En fin février 2017 elle comptait plusieurs milliards d'heures de vidéo visionnées par jour. Il est possible et facile d'apprendre

gratuitement avec YouTube par des vidéos conférences TED¹, des Mooc² et des tutoriels sur énormément de sujets différents.

Les thèmes de tutoriels les plus populaires sont : la cuisine, le bricolage, la couture, le maquillage, le jardinage, le codage informatique... mais beaucoup d'autres thèmes sont aussi abordés.

Une étude nommée « The next generation of learners » a été réalisée par Pearson en 2018 aux Etats Unis sur 2587 personnes, âgées de 14 à 40 ans. Celle-ci démontre que pour la génération Z (enfants nés après 1995), 59% préfèrent YouTube comme méthode d'apprentissage et 55% pour le reste des répondants. De plus, plus de la majorité des adolescents (55%) estiment que YouTube a contribué à leur éducation.

Cette étude illustre parfaitement l'importance de ces tutos sur la société car YouTube n'est pas simplement un média mais aussi un moyen de s'éduquer.

Un autre phénomène né il y a quelques années est celui du FoodPorn, principalement présente sur Instagram où il a véritablement explosé. C'est une tendance visant à prendre en photo ses plats les plus appétissants et à les partager en ligne. Que ce soit du côté des professionnels ou celui des amateurs, on partage numériquement sa propre cuisine ou celle d'un restaurant, peu importe, ce qui compte c'est de susciter l'envie avec de beaux clichés. En effet, les réseaux sociaux sont un moyen de partager nos activités et ce qu'on mange est un sujet attractif. C'est ainsi que le succès du FoodPorn et sa longévité ont inspiré Tasty qui a développé cette tendance vidéo, montrant des préparatifs de plats alléchant, très colorés sur une musique rythmée. Les vidéos sont pensées et montées de manière à attirer l'œil de l'internaute et le faire rester jusqu'à la fin. Cuisiner a alors l'air simple rapide et surtout plaisant. Tasty a très bien compris les codes du FoodPorn. En effet, on peut par exemple entendre un « Oh yes » presque jouissif à la fin de chaque vidéo, conclusion qui s'apparenterait à une sorte d'orgasme culinaire.

Tasty est l'éditeur de vidéo le plus connu sur les 136 personnes interrogées dans notre questionnaire « Les tutos cuisine et vous », 91 connaissent l'entreprise. Juste derrière, nous avons Demotivateur Food avec 78 personnes et en 3ème position, ChefClub avec 66 personnes.

Dans la majorité des cas ces vidéos sont visionnées sur YouTube par 66,2% des personnes interrogées, 44,9% sur Facebook et 17,6% sur Instagram.

Ces trois plateformes constituent la principale source de diffusions des tutos recettes de cuisine. Les principaux types cuisines présentés et appréciés dans ces tutos sont d'un côté les aliments bien gras et protéinés, d'un autre les aliments dit « healthy » Sain, Vegan et végétariens, et les desserts. Les plats riches et gras sont ceux qui ont le plus de succès mais il y en a tout de même pour tous les goûts.

Du côté des aliments gras il y a principalement des pâtes avec de la crème fraîche, des lardons, du bacon, des champignons et énormément de fromage. On y trouve également des

hamburgers avec de beaux steak et des croque-madame toujours accompagnés d'un beau jaune d'œuf bien coulant juste pour la vidéo, mais aussi des variations de pizzas, de toasts qui font saliver.

Le site Slate.fr, dans le cadre de son article « Les vidéos virales de recettes accentuent le phénomène de simplification de la cuisine » a analysé « pendant le mois de septembre 2018 les trente dernières mises en ligne par les quatre acteurs du milieu : Tasty Miam, Tastemade, Chefclub et Demotivateur Food. Et les résultats sont hallucinants. Pour Chefclub, vingt-six des recettes sont salées et vingt-quatre contiennent du fromage. »

Chloé que nous avons pu interroger lors d'un entretien fait partie des internautes attirés par les tutos de recette riche en gras :

« - Quelles sont les vidéos de recette que tu préfères ?

- Tout ce qui est salé et gras je pense. Pas forcément les desserts, je suis moins dessert. Ces vidéos me donnent envie quand j'ai très faim et je n'ai pas forcément faim de sucré mais de salé c'est très fréquent. Donc quand j'ai très faim j'ai qu'une envie c'est de me faire plaisir et de manger quelque chose de bien gras. Je ne me sens pas forcément coupable de manger gras puisque je fais du sport et j'aime bien aussi qu'il y ait beaucoup de légumes donc ce n'est pas forcément que du gras. Mais j'aime que ce soit bien garni avec plein d'ingrédients. »

La culture du Healthy étant de plus en plus répandue et populaire, les éditeurs de tutos ont compris qu'il était important de proposer des alternatives aux plats gras, et ceux qui préfèrent manger sainement de bons plats garnis de fruits et légumes pourront trouver leur bonheur dans différentes recettes de salades et de plats relativement légers. Mais concernant les chaînes les plus populaires, la nourriture grasse reste la star des tutos.

Pour les desserts on y trouve principalement des gâteaux au chocolat, des cheesecakes et des crumbles qui sont très populaires. Ces desserts sont souvent accompagnés de fruits mais sont généralement très lourds et caloriques. Même si bien sûr, on peut toujours trouver la catégorie Healthy dessert.

En plus de toute ces catégories présentes se trouvent aussi des vidéos consacrées à des recettes de brunchs, de goûters, de déjeuners et de dîners.

Il y a des vidéos pour tous types de goûts, modes de vie et moments de la journée.

2. UN CONCEPT INNOVANT

Sur internet il y a toujours eu des sites et des blogs de cuisine tels que Marmiton ou CuisineAZ où l'on retrouve une multitude de recettes accompagnées de photos, vidéos et commentaires.

Ces sites sont principalement décrits comme pratiques et plus directs lorsqu'une personne souhaite réaliser un plat.

Extrait de l'entretien de Chloé :

«

- Vas-tu sur internet pour trouver des recettes ?

- Oui ! Donc alors, parfois on a des ingrédients dans le frigo et du coup je tape sur internet pour voir s'il y a des recettes qui correspondent à ce que j'ai et qui peut me donner envie [...] Alors dans ces cas-là je ne regarde pas forcément les tutos vidéo en ligne, je regarde directement les sites de recettes genre marmiton avec la recette écrite pour voir si c'est réalisable. Je trouve que c'est plus rapide de passer directement par ces sites. Dès le début je connais les ingrédients nécessaires donc je sais si je peux le faire ou pas.

Et c'est pareil quand je recherche pour un plat en particulier je vais directement sur marmiton si je sais ce que je veux. »

Les sites de recettes sont donc toujours visités et utiles, les tutoriels ne les ont pas remplacés, on en retrouve même beaucoup sur ces sites. Ils ont plutôt créé une nouvelle façon d'aborder la cuisine. Les sites ont cette particularité que les internautes y vont surtout lorsqu'ils ont déjà un objectif bien particulier et savent ce qu'ils souhaitent cuisiner, alors que pour les tutos sur les réseaux sociaux, les internautes ne savent pas forcément sur quoi ils vont tomber mais ils regardent par gourmandises ou curiosité. En effet, la vidéo est principalement visionnée et pas forcément reproduite, regarder ces vidéos est un plaisir visuel qui n'a forcément pour but d'atteindre un objectif.

Car sur les réseaux sociaux, de tout nouveaux formats de tutos cuisine ont envahi les fils d'actualité et ne servent plus seulement à expliquer une recette mais simplement à plaire à l'internaute :

Extrait de l'entretien de Chloé :

« C'est devenu une habitude pour moi de les regarder c'est juste un passe-temps quand je suis sur mon téléphone et que je suis sur les réseaux sociaux.

Parce que souvent je tombe sur ces vidéos et du coup ça retient mon attention. Sinon mes amis me taguent beaucoup sur ce type de vidéos. Et on se dit que ça donne envie, « tiens on va faire ça la prochaine fois qu'on sera ensemble » mais il est rare que ça se concrétise. »

En effet ces vidéos tutos suscitent beaucoup de partage, notamment sur Facebook où la majorité des commentaires sont des tags d'un ami pour l'inviter à regarder la vidéo.

Extrait de l'entretien de Chloé :

« Et j'ai toujours été habituée à la cuisine de ma mère et ces tutos me montrent des recettes originales qui ont été revisitées ou tout simplement des nouvelles idées de recettes qui mélangent plusieurs styles de cuisine et je trouve ça génial. J'ai vu des tutos qui m'ont surpris j'ai vu des mélanges de saveurs qui m'ont intriguée et que je n'aurais jamais cru possible. Je pense en quelque sorte que j'ai appris beaucoup sur la cuisine en regardant même si je n'ai pas forcément tenté de suivre ces recettes »

L'une des raisons du succès de ces tutos cuisine serait donc l'originalité et l'innovation des recettes proposées.

Mais ces nouveaux tutoriels de cuisine se sont surtout démarqués grâce à leur format. En effet, les codes de ce type de vidéo sont bien définis. Une vidéo de moins d'une minute, un beau décor, plusieurs ingrédients qui défilent à toute allure sur un fond musical dynamique. Et on voit alors s'enchaîner les étapes de la recette avec un simple texte pour indiquer le nom des ingrédients et leur quantité. Parfois les scènes sont coupées lorsqu'il s'agit d'une tâche répétitive ou accélérées pour ne pas ennuyer le spectateur. Dans le cas de ChefClub on voit les ingrédients se déplacer eux même grâce au montage rendant la vidéo plus sympathique. C'est une nouvelle manière d'attirer l'internaute et de garder son attention.

De plus la fonction auto-play de Facebook et Instagram est parfaitement adaptée aux formats courts des nouveaux tutos. Lorsque l'on défile sur notre fil d'actualité on tombe sur ces tutos qui se déclenchent automatiquement et on y voit de belles images appétissantes de fromages dégoulinant et de lardons bien gras. L'internaute reste alors hypnotisé devant cette succession de vidéos avec un montage bien millimétré. Personne ne parle, on voit juste les mains s'activer, il n'est même plus nécessaire d'activer le son. Ce qui est très pratique pour l'utilisateur puisqu'il visite souvent ce type de plateforme lorsqu'il attend dans un lieu public où il est généralement mal vu d'activer le son.

Ces comptes commerciaux qui proposent ce nouveau format s'adaptent à l'usage de chaque réseau social c'est ainsi que les vidéos n'auront pas les mêmes codes selon les réseaux sur lesquels elles sont publiées :

Sur Facebook et Instagram les vidéos sont beaucoup plus courtes, elles durent moins d'une minute contrairement à YouTube où elles durent en moyenne 10 à 15 min. Les recettes sont présentées de la même façon (montage rapide et rythme accéléré) mais déclinées sous plusieurs versions. C'est ce qui explique la différence de durée, sur YouTube, au lieu d'avoir qu'une recette pour un plat on va retrouver 5-6 recettes différentes pour un plat.

Pour une même marque, Tasty par exemple les vidéos proposées vont avoir un format différent selon l'usage des plateformes. Si l'on se rend sur la plateforme YouTube, c'est dans le but de visionner des vidéos, nous sommes donc disposés à regarder une vidéo relativement

longue. Alors que sur Facebook ou encore Instagram qui sont des plateformes destinées à partager un maximum de contenus variés sous plusieurs formats, nous regardons avant tout le fil d'actualité, regardons les photos de nos amis, les commentons, postons ses photos... Nous avons moins de temps à accorder à une vidéo de recette de cuisine puisque l'on ne s'y rend pas dans cet objectif.

Généralement ces tutos, qu'ils soient de format court ou non, sont perçus comme simples, rapides et accessibles, contrairement aux livres de cuisine traditionnelle qui utilisent un vocabulaire qui n'est pas forcément accessible à tous. Particulièrement pour le public majoritairement jeune et débutant qui visionne les tutos cuisine sur internet.

Extrait de l'entretien de Chloé :

«

- Penses-tu que tu cuisinerais autant et/ou aussi bien s'il n'existait que des livres de recettes ?

- Je pense que non parce que les livres de recettes c'est cher et je n'en ai pas beaucoup. Et puis au bout d'un moment on a fait le tour et on les a tous vus. On va dire que dans un livre de recette il y a genre 50% des recettes qui me plaisent. Je suis quelqu'un de difficile aussi j'avoue. Puisque je n'aime pas les fruits de mer donc ça fait déjà beaucoup de plats que je n'aime pas. Je ne peux pas les manger donc au final il n'y a que très peu de plats dans le livre de recettes qui me plaisent et qui me donnent envie de les reproduire. Après je pense aussi que je n'ai pas cette nécessité de cuisiner. Parce que du coup, moi quand je cuisine ça doit être très rapide et je n'ai pas envie de faire quelque chose de long et fastidieux et quelque chose de très élaboré. Je souhaite juste que ce soit très bon et rapide. Et les vidéos, si je vois une recette qui ne me plaît pas je quitte tout simplement et je ne la reverrai plus jamais c'est très pratique. »

Les tutos sur internet se démarquent donc des livres de recettes de par leur praticité, leur diversité et leur accessibilité.

«

- Penses-tu que en général les tutos sont simples ?

- Alors il y a en a qui sont simples mais c'est très rare que je les reproduise j'ai dû le faire au moins 5 fois en tout je pense. Mais en général je pense que je me suis automatiquement attachée aux plus simples puisque c'est ce que je recherche avant tout dans la cuisine. Parce qu'il y en a qui ne sont pas forcément simples. Elles ont peut-être l'air facile mais en détaillant on se rend compte que c'est plus compliqué. Des fois ça donne beaucoup de temps et de travail tu vois par exemple quand ils tissent du bacon avec de la pâte c'est bien joli mais ça prend du temps. Je regarde les vidéos je vois à peu près ce que ça donne et je reproduis la recette à ma

façon, version plus simplifiée et aussi en fonction des ingrédients que j'ai. J'ajoute plus d'épices parfois, je ne la reproduis donc par forcément comme c'est indiqué dans la recette. »

Dans le questionnaire « Les tutos cuisine et vous », certaines personnes interrogées ont émis des critiques à l'égard de ces tutos cuisine.

Tout d'abord le fait que le rendu de la recette reproduite n'est jamais aussi beau que sur les vidéos. Il ne faut pas oublier que derrière ces vidéos se trouvent souvent de vrais professionnels ou des passionnés de cuisine dont nous parlerons plus en détail dans la seconde partie.

De plus le rythme effréné des nouveaux concepts de tutos sur les réseaux sociaux s'inscrit dans un but différent que celui du simple apprentissage. Ces vidéos sont davantage réalisées dans le but d'être regardées pour le plaisir, plus que pour être reproduites car en effet il n'est pas pratique de faire pause pour noter toutes les étapes de la recette. C'est pourquoi les vidéos plus longues et explicatives disponibles sur YouTube correspondent davantage à une logique d'apprentissage.

Extrait de l'entretien de Chloé :

« Ou sinon c'est lorsque j'ai un plat en particulier que je souhaiterais faire que je vais regarder les vidéos mais du coup ça va être principalement sur YouTube. Parce que celles-ci présentent une recette avec plein de variante. Ça me permet vraiment de piocher plusieurs idées avant de pouvoir tenter de faire le plat. »

3. L'INFLUENCE SUR LES INTERNAUTES

On dénote une réelle influence de ses vidéos tutos, surtout concernant le format court et dynamique que nous avons décrit plus haut.

Ces vidéos ont tout de même été l'objet de nombreuses critiques concernant le contenu trop riche et trop gras ou sucré de plats proposés : Nous sommes loin de l'adage « évitez de manger trop gras trop sucré trop salé » que l'on retrouve sur toutes les publicités alimentaires.

Extrait de l'entretien de Chloé :

« Quand je vois ces vidéos j'ai juste trop faim. Parfois ça peut aussi me dégouter, des fois je me dis non là c'est abusé ils sont allés beaucoup trop loin. C'est vraiment trop gras des fois limite écœurant mais bon il y a de tout dans la cuisine. Mais elles sont principalement agréables à regarder, des fois ça me donne vraiment envie de manger. »

Mais pourtant ces recettes riches et grasses restent les plus populaires auprès des internautes. En effet dans notre questionnaire, à la question « Avez-vous un type de tutoriel préféré ? Lequel ? », le Foodporn et les desserts reviennent beaucoup, et dans l'article de Slate.fr déjà cité plus haut, on apprend que « pour Demotivateur Food, ce sont les recettes plus grasses comme les bâtonnets au reblochon et jambon cru (quatorze millions de vues) ou le dôme raclette (dix-neuf millions de vues) qui dépassent les plats plus originaux. »

Les éditeurs de tutos de cuisine s'adaptent donc en fonction de ce qui remporte le plus de succès auprès des internautes. Cependant, bien qu'ils influencent les contenus, ces internautes sont également influencés par les vidéos virales et cela se reflète entre autres dans leurs achats alimentaires.

Tout d'abord à court terme, lorsque l'internaute regarde un tuto de cuisine, celui-ci va sûrement lui donner faim et le pousser à cuisiner ou à commander en ligne.

Extrait de l'entretien de Chloé :

«

- Regardes-tu beaucoup de tutos ?

- Oui c'était à une époque où je vivais à l'étranger parce que j'ai vécu au Cambodge pendant 4 mois. Et c'est vrai que la nourriture là-bas est très bonne mais très asiatique. Et il m'arrivait d'être sur Facebook et je tombais sur ces vidéos et puis ça me donnait très faim. Et le fait aussi de ne pas avoir accès à ce type d'ingrédient qui est très occidental ça m'a frustrée et ça me donnait encore plus envie de regarder et je restais bloquée devant ces vidéos. Je regardais plein de vidéos on va dire que c'était ma façon à moi de me nourrir mentalement ha ha. Et ça me donnait encore plus envie de manger des plats plus occidentaux comme des gros hamburgers des trucs gras. Ou bien des plats de pâtes, de spaghetti avec plein de crème fraîche du fromage. Voilà de la nourriture bien crémeuse, tout ce à quoi je n'avais pas accès. Ça me donne vraiment envie quand il y a des œufs, des lardons, du bacon... hmmm.. Ça me frustrait et je savais que je n'avais pas la possibilité bah de cuisiner de cette façon. Dans ces moments-là je regardais ces vidéos surtout qu'elles étaient très présentes dans mon fils d'actualité. (2015-2016) et du coup je sortais et j'allais en ville à la recherche d'un plat qui pourrait ressembler à un plat d'une vidéo qui me donnait envie à ce moment. Je me suis dit que dès que je rentrerais en France je reproduirais toutes ces recettes qui me donnaient envie. Mais en réalité une fois que je suis rentrée j'en ai refait quelques-unes mais très peu. Sinon j'ai toujours gardé cette habitude de regarder ces vidéos pour le plaisir. Et plus pour ne pas être frustrée. »

On ressent ici que les tutos cuisine étaient pour elle un moyen de combler son manque. Puisqu'elle n'avait pas accès à ce type d'ingrédient, ces vidéos ont été pour elle un moyen de substitution. Mais on remarque aussi la frustration qu'elle exprime par cette pratique. En effet elle s'infligeait presque du mal en les regardant et en sachant qu'elle ne pouvait avoir la possibilité de manger ce qu'elle voyait. On se rend bien compte ici que ces vidéos apportent chez l'internaute autre chose que le simple apprentissage de recette.

Ensuite on remarque de véritables effets de modes produit par ces tutos, l'avocat par exemple est un fruit qui devient l'ingrédient vedette sur les réseaux sociaux. L'hashtag #avocado de Kim Kardashian West et « L'avocado toast » d'Australie ont considérablement popularisé l'avocat. Ecraser de l'avocat avec un peu de citron sur un morceau de pain, le recouvrir d'un œuf et saupoudrer de sésame selon la version ou bien faire des hamburgers avec l'avocat à la place du pain... On voit de l'avocat dans la majorité des tutos c'est un vrai phénomène de mode. Les sites de cuisine recommandent d'en manger pour ses nombreuses vertus. Il est bon pour la santé et est de plus en plus demandé : de 2013 à 2017 l'importation d'avocat a augmenté de 124% par an dans le monde. Et aujourd'hui la France est la plus grosse consommatrice d'avocat d'Europe. Le pesto lui aussi est un bon exemple de cette influence des tutos, les recettes comme le sapin feuilleté au pesto proposé par Demotivateur en 2015 pendant la période des fêtes a fait décoller les ventes de 30%.

Extrait de l'entretien de Chloé :

« Parfois ça me pousse à avoir envie de certains aliments qui n'étaient pas dans mes habitudes alimentaires. C'est le cas de l'avocat, j'ai remarqué que ces dernières années, l'avocat était très très mis en avant dans ces vidéos et c'est un aliment que je n'avais jamais particulièrement envie de manger donc je n'avais pas d'envie d'avocats et je crois que ces vidéos m'ont influencée et m'ont donné envie de manger des avocats et maintenant j'en achète très souvent et j'en rajoute très souvent dans mes plats alors que c'était une pratique que je n'avais pas avant. »

Mais l'ingrédient le plus populaire reste le fromage. On le retrouve partout et sous toutes ses formes : fondu, élastique, émietté... La mise en scène absorbe complètement l'internaute.

Enfin, la dernière influence importante venant de ces tutos concernerait la simplification. Aujourd'hui, on remarque que les jeunes savent de moins en moins cuisiner et avec cette perte du savoir-faire, ces vidéos simplifiées répondent parfaitement à leur besoin.

Cuisiner rapidement et facilement devient maintenant une norme délaissant de plus en plus les plats traditionnels et plus élaborés.

On note aussi un appauvrissement au niveau de la diversité alimentaire finalement : les pâtes et les pommes de terre sont les principaux ingrédients présents. Même s'il y a une certaine diversité sur les catégories de vidéos, les plus populaires et les plus nombreuses sont celles qui contiennent ces ingrédients.

Ces vidéos virales qui ont changé notre culture web et envahi nos réseaux sociaux ont modelé ainsi notre façon de cuisiner et de manger.

II. LES ACTEURS

1. LES NOUVEAUX « PROFS »

Si internet a bien permis une chose, c'est la possibilité pour n'importe qui, de diffuser un contenu. Et YouTube en particulier est la plateforme idéale pour ça. Tant que vous êtes équipé d'un téléphone en mesure de filmer et d'une connexion internet, il vous est possible de débiter votre chaîne YouTube et d'y poster vos vidéos. Ainsi Monsieur et Madame tout le monde ont l'opportunité de partager leurs connaissances et c'est ainsi que certains passionnés de cuisine se sont lancés ! Sachant que les tutos cuisine sont dans le top 3 des tutos qui marchent le plus sur YouTube.

Voici ce qu'en dit Patrice Flichy dans son ouvrage « Le sacre de l'amateur » :

« L'amateur qui apparaît aujourd'hui à la faveur des techniques numériques [...] développe plutôt une « expertise ordinaire », acquise par l'expérience, qui lui permet de réaliser, pendant son temps libre, des activités qu'il aime et qu'il a choisies. Modeste et passionné, il couvre toute une gamme de positions entre l'ignorant, le profane et le spécialiste. Son expertise est acquise peu à peu, jour après jour, par la pratique et l'expérience. On parle parfois d'hybridation entre amateur et professionnel, dont le pro-am est le prototype flamboyant. [...] Internet facilite cet entre-deux : il fournit à l'amateur des outils, des prises, des voies de passage »

Le partage du savoir et le rôle de « professeur » n'est ainsi plus seulement réservé aux professionnels, aux chefs cuisiniers ; même sans avoir fait des études de cuisine, sans être diplômés, nombreux sont les amateurs qui se lancent dans l'explication d'une technique, d'une recette, d'astuces de cuisine... Et quand on regarde de plus près les tutos en ligne, on se rend compte que ce n'est pas seulement un cours condensé découpé en plusieurs parties bien organisées, mais qu'il y a un vrai échange avec les internautes et toute une communauté autour de la chaîne YouTube et du Youtubeur.

Prenons par exemple la chaîne de Hervé Cuisine : ouverte depuis Juin 2007, cette chaîne est animée par Hervé, passionné de cuisine et autodidacte, qui propose toutes sortes de recettes « FACILES et RAPIDES, avec des ingrédients SIMPLES et pas de matériel compliqué » (cf. rubrique « à propos » de sa chaîne YouTube). Hervé a débuté en se filmant dans son studio d'étudiant, en train de cuisiner et d'expliquer pas-à-pas comment réaliser telle recette. Il est l'un des premiers français à proposer ce genre de contenu sur YouTube. Il cumule plus de 830 000 abonnés. Mais YouTube n'est qu'une partie de l'activité de Hervé Cuisine, il a aussi un blog culinaire et on peut également le retrouver sur Instagram, Twitter ou encore Facebook, où il poste des photos et mini vidéos de ses réalisations et où il fait la promotion de sa chaîne YouTube.

Les recettes proposées ont le point commun d'être présentées comme facile, mais hormis cela il y en a pour tous les goûts : Salé, sucré, léger, gras, pour les sportifs, végétariens, vegan... Hervé sort en moyenne une vidéo par semaine, bien évidemment la grande majorité sont des tutos cuisine, mais en regardant la chaîne de plus près, on trouve certaines vidéos d'un autre genre, comme par exemple des Haul (généralement réservé aux youtubeuse (ou youtubeurs) mode et beauté, un Haul est une présentation et une appréciation des derniers produits achetés/trouvés). Ici on ne nous parle donc pas de rouge à lèvres ou de jean mais bien de produits alimentaires. Le dernier en date est le « HAUL : Mes trouvailles au Brésil », celui-ci à été présenté en live, Hervé accoudé à son plan de travail de cuisine face à la caméra, commence par raconter son séjour, ce qu'il a visité, ce qu'il a aimé, et aborde le cœur du sujet à partir de 2 minutes de vidéo. En même temps qu'il montre les produits qu'il a ramené du Brésil, il dit bonjour aux derniers internautes qui rejoignent le live, il explique dans quel contexte il a acheté tel ou tel aliment et donne des conseils pour les cuisiner. Il n'y a vraiment pas de déroulé structuré dans cette vidéo, il y a un côté très détendu. Même si la chaîne est avant tout culinaire, Hervé n'hésite pas à s'investir sur le plan personnel, il va d'ailleurs un peu plus loin dans sa vidéo « Fête des pères : Recette Paella Hervé Cuisine + PAPA + Drone ! », où il cuisine avec son père et échange avec lui devant la caméra. Il est très facile de s'identifier à lui, il montre un côté très accessible et met en avant une vie qui malgré tout a beaucoup de points communs avec celle de ses abonnés. Hervé a un père comme tout le monde, ramène des souvenirs de voyage comme tout le monde, a des passions comme tout le monde... bref on peut se retrouver en lui et se sentir moins intimidé par ses recettes. Cet investissement personnel va encore plus loin avec la chaîne YouTube « L'atelier de Roxane », plus récente que celle de Hervé Cuisine (depuis le 28 juil. 2015), on y retrouve Roxane, ancienne candidate de l'émission Le Meilleur Pâtisier qui partage ses recettes sucrées. Forte de plus de 2 429 000 abonnés et de plusieurs centaines de vidéos, Roxane est loin de se limiter à des tutos cuisine « traditionnels », elle y fait participer des enfants (principalement les siens) chaque mercredi, invite d'autres Youtubeurs, comme par exemple Thibo Inshape (Youtubeurs sportif) ... Et fait également beaucoup de vidéos centrées exclusivement sur sa vie privée et sa famille, pour n'en citer que quelques-unes : « NOTRE (RE) MARIAGE » (renouvellement des vœux avec son mari), « LOUANE FAIT UNE CHUTE MÉMORABLE !! | VLOG DISNEYLAND PARIS » (sortie à Disneyland en famille), « DIRE OUI À TOUT PENDANT 24H ! | YES MAN CHALLENGE EN COUPLE », « INSTAGRAM CONTRÔLE NOTRE VIE | EN VACANCES ». Et ces vidéos ont des millions de vues et des milliers de commentaires, preuves de leur succès.

Encore une fois cette ouverture sur la vie privée donne la possibilité aux internautes de se sentir plus proche du Youtubeur ou de la Youtubeuse. Il est intéressant de noter que ces vidéos un peu hors catégories n'ont commencé à émerger sur les deux chaînes qu'un certain temps après leur ouverture : après 1 an pour l'Atelier de Roxane, et 5 ans pour Hervé Cuisine. L'évolution s'est faite progressivement avec quelques vidéos du genre de temps en temps jusqu'à ce qu'elles deviennent plus fréquentes et régulières, en particulier avec l'Atelier de Roxane qui en sort plusieurs par mois.

Les chaînes reflètent bien cette idée de « pro-am » que propose Patrice Flichy dans son ouvrage « Le sacre de l'amateur » cité plus haut, les deux YouTubeurs n'ont pas de formation professionnelle en cuisine (Hervé est autodidacte et Roxane travaillait dans une école maternelle avant de se consacrer entièrement à sa chaîne YouTube), et pourtant leurs recettes et astuces sont regardées et suivies par des millions d'internautes qui ont confiance en leurs capacités et leurs conseils. De plus Hervé Cuisine a sorti plusieurs vidéos dans lesquelles il cuisine avec des chefs français mais aussi étrangers dont Árni Ólafur Jónsson, chef islandais très connu dans son pays. Nous avons donc un savant mélange entre professionnel et personnel, et ce, non seulement sur YouTube mais également sur toutes les autres plateformes sociales où cuisine et aspects de la vie privée sont mis en avant.

Mais se rajoute à cela le côté commercial. Car Hervé comme Roxane ont fini par vivre de leur passion grâce à YouTube mais aussi aux livres de cuisine qu'ils ont sortis et également à de nombreux partenariats.

2. Les sites spécialisés & chaînes commerciales

La cuisine est une véritable mine d'or pour qui en a compris les nouveaux codes. Elle ne se limite plus à d'un côté les chefs étoilés et de l'autre les livres de recettes héritées de nos grand-mères. La cuisine est devenue une des stars du web, et cela n'a pas échappé à certaines entreprises : Tasty, ChefClub, Taste Made, Demotivateur Food ou encore Marmiton font partie des sites et comptes les plus suivis, sur les 136 répondants au questionnaire « Les tutos cuisine et vous », Tasty, Demotivateur Food et Marmiton sont connus par au moins la moitié des répondants. Mais ces entreprises spécialisées dans les recettes, tutos et émission de cuisine ne sont pas les seuls acteurs commerciaux dans le monde des tutos cuisine, en effet des marques comme Ferrero s'y sont mis également : En février 2016 par exemple, la chaîne YouTube Nutella France mettait en ligne une vidéo tutoriel sur comment faire un pancake en forme de pot de Nutella. C'est bien la preuve que les tutos cuisine ont beaucoup de succès et peuvent même être source de revenu. D'après l'article « La vague des tutoriels sur le net » du blog Shamana.com, Trois millions d'internautes de la génération Y ont acheté un produit après avoir visionné un tutoriel réalisé par une marque. Voici un extrait d'un deuxième article du blog Shaman.com nommé « Vidéo & tutoriel online : Outils marketing de persuasion » : « *Sous forme de tutoriel, la vidéo de démonstration prend parfaitement la forme d'un parcours interactif à suivre par étapes, et vise à modifier le comportement des internautes en leur apportant les informations complètes sur le produit ainsi que son utilisation. Cela permet d'apporter de la crédibilité, les rassurer, créer de la confiance et les influencer dans leur décision d'achat.* »

De plus, nous avons vu précédemment les différents formats de vidéos qui existent aujourd'hui, et que les vidéos de moins d'une minute sont un des nouveaux formats qui ont beaucoup de succès, le Wall Street Journal dit lui-même que « c'est la catégorie « tueuse » de vidéos » sur Facebook³. Mais on pourrait se demander pourquoi tant de vidéos ? En particulier

sur Facebook et Instagram, car contrairement aux vidéos plus longues sur YouTube, les vidéos de moins d'une minute ne rapportent pas d'argent et demandent pourtant un grand investissement. Et bien c'est avant tout un moyen de se faire connaître, d'attirer les utilisateurs sur le site officiel, sur les autres réseaux sociaux, sur les boutiques, c'est en fait une nouvelle forme de publicité. Car si un internaute aime une mini vidéo, il cherchera peut-être à en voir d'autres, s'abonnera peut-être à la page Facebook ou au compte Instagram, et mieux encore ira peut-être sur le site officiel. Même si cela fait beaucoup de peut-être, le trafic qui se compte en millions sur les pages comme TasteMade et Tasty est suffisant pour que la minorité allant jusqu'au site soit intéressante.

Les entreprises utilisent donc les plateformes sociales et y investissent temps et argent pour se faire connaître et attirer des internautes et potentiels clients. Mais l'un des autres moyens utilisés pour atteindre un grand nombre de visiteurs est de faire des partenariats avec des personnalités appréciées du public. C'est là que l'on va retrouver les pro-am dont nous parlions dans la partie précédente. En effet, Hervé Cuisine a débuté un partenariat avec Taste Made US il y a 6 ans, il intervient dans des vidéos du site internet, promeut la marque sur les réseaux sociaux, mais va également faire des placements de produit. Ainsi la marque gagne en visibilité et Hervé gagne des abonnés. C'est un échange de bon procédé. Roxane, de l'Atelier de Roxane, a également un partenariat avec Taste Made mais version Française cette fois. On se rend compte encore une fois que le succès des tutos cuisine fonctionne de la même façon que celui des tutos beauté ou encore des vidéos de gaming, les Youtubeuses beauté qui ont un minimum d'abonnés sont très souvent contactées par des marques de cosmétiques pour des partenariats, reçoivent des produits chez elles gratuitement pour en parler dans une vidéo, il en va de même pour les tutos cuisine où les marques ont su se faire une place et utiliser la popularité de certains Youtubeurs à leur avantage.

De plus, tout comme les influenceurs et influenceuses des tutos cuisine, les chaînes commerciales sont présentes sur l'ensemble des réseaux sociaux et adaptent leur contenu en fonction de la cible qui s'y trouve. Vous trouverez sur Facebook les mini-vidéos mais également davantage de post avec du texte et des discussions avec les abonnés, sur Instagram davantage de photos travaillées des recettes et encore des mini-vidéos mais moins de texte, sur YouTube des vidéos plus longues et plus descriptives, sur SnapChat des vidéos courtes et plus récréatives, sur Twitter un savant mélange de tout ce que vous trouvez sur les autres plateformes. Et évidemment il y a systématiquement les liens vers les autres réseaux sociaux, blogs et site internet de la marque. Sur les réseaux sociaux, la recette ne semble pas changer, tous sont liés et se complètent.

Finalement, nous nous rendons compte que le monde des tutos cuisine s'organise en un gigantesque réseau où tout est lié, où les acteurs travaillent ensemble et où les médias et plateformes se complètent. Grandes entreprises, sites spécialisés, influenceurs... Tous sont ont su capter l'attention des internautes et trouver la recette du succès. Mais rien de tout cela ne serait possible sans la participation d'un dernier acteur fondamental : le public.

3. Un public participatif

Contrairement aux livres de recettes traditionnelles que l'on achète et étudie pour réussir nos recettes ou encore aux émissions de cuisine que l'on regarde en tant spectateur depuis notre canapé, les tutos cuisine en ligne offrent une toute nouvelle possibilité à l'internaute : participer. En effet s'il est possible pour n'importe qui de mettre une vidéo en ligne, il est également possible pour n'importe qui de la commenter, de la critiquer, de la partager... Et c'est aussi là que s'explique le grand succès des tutos de cuisine et le bouleversement des anciens codes du monde culinaire.

Nous l'avons vu précédemment, des Youtubeurs comme Hervé Cuisine ou Roxane ont une très large communauté qui les suit, et cette communauté est très active. Premièrement, comme nous l'avons soulevé plus tôt, la proximité créée par les influenceurs permet à l'internaute de s'identifier ou de se sentir plus proche de lui, il se permet par exemple de le tutoyer, de lui parler de manière personnelle. Si l'on prend n'importe laquelle des vidéos de Hervé Cuisine ou de Roxane, on voit de nombreux exemples de cette proximité :

- « *Délicieuse recette MERCI Bisous à tes chats.* »
- « *Bonjour, je suis ta nouvelle abonnée j'ai beaucoup entendu parler de ton site tes recettes sont fort bien expliquées, simple et facile je vais m'en servir dès ce week-end Alors continue de nous faire saliver* »
- « *Salut Hervé toujours au top 🍷🍷🍷 merci miam miam* »

(Commentaire trouvés sous la vidéo YouTube « Recette des sablés bretons facile et irratables » de Hervé Cuisine)

- « *T'es toujours aussi belle et souriante et tu cuisine trop bien* »
- « *Je t'aime trop Roxane t'es la meilleure tes projets sont super vous êtes une famille magnifique tes enfants sont hyper beaux comme le couple nana et super chou [...]* »

(Commentaire trouvés sous la vidéo YouTube « RECETTE ÉCLAIRS PRALINÉ MAISON ! » de l'Atelier de Roxane)

Et certains de ces commentaires, surtout les premiers à être postés trouvent des réponses de la part des Youtubeurs ou au moins un like. Et il en va de même sur n'importe lequel des réseaux sociaux où l'influenceur poste une photo, une vidéo ou un article. Il y a donc un échange et un véritable soutien de la part des internautes mais leur rôle est loin de se limiter à celui de fans. Beaucoup de ces commentaires sont des questions ou des suggestions concernant les recettes proposées :

- « *Coucou je t'adore tellement juste une petite question Notre ganache si on ne veut pas la faire aux épices pain d'épices on peut ne pas les mettre ?* »

- « Cc est-ce que on peut mettre de la vanille au lieu de mettre du pain d'épice... »
- « Que prenons-nous pour remplacer la poudre d'amande ? Superbe vidéo comme d'habitude !! Trop mignon les petits reines!! »

(Commentaire trouvés sous la vidéo YouTube « RECETTE MACARONS DE NOËL - PETITS CERFS » de l'Atelier de Roxane)

- « Oulàlàà, superbe recette ! Bien sûr qu'on va la tester, ça a l'air tellement bon! ... mais pourquoi éplucher les courgettes ? ça ne sert à rien et on doit perdre en bon nutriments, non? :) En tout cas, merci pour cette chaine toujours aussi sympa ! »
- « Super ! pour un plat complet végétarien (végan même !), je rajoute une boîte de pois chiches égouttés en même temps que la préparation végétale au coco. A servir avec un riz thaï. »

(Commentaire trouvés sous la vidéo YouTube « Recette facile de Curry aux légumes d'été en 15 minutes » de Hervé Cuisine)

Il y a tellement de commentaires, et ce sur tous les réseaux confondus, que les influenceurs ne peuvent pas répondre à tout le monde, mais les internautes peuvent s'aider et se commenter entre eux. L'échange ne se fait pas seulement entre l'influenceur et les internautes mais également au sein même de la communauté. Un internaute va donc répondre au commentaire d'un autre internaute en lui donnant des conseils ou en lui posant une question sur son adaptation de la recette. Le tutoriel a alors une portée qui va encore plus loin, le public s'en empare, s'en inspire, l'adapte voire même le corrige.

Et les influenceurs sont loin d'ignorer ou de s'agacer de ce genre de commentaire, au contraire ils s'en servent pour choisir le contenu de leurs prochaines vidéos et pour analyser les tendances. Hervé Cuisine par exemple avait sorti en février 2017, un vidéo de 2 minutes intitulée « Saint Valentin : GET READY ! » dans laquelle il réserve près de la moitié de la vidéo pour poser des questions à ses abonnés : sur ce qu'ils ont prévu de faire pour l'occasion et sur ce qu'ils souhaiteraient cuisiner, et ce afin d'adapter sa prochaine vidéo en conséquence. Il y eu plus de 230 commentaires dans lesquels les abonnés répondent et donnent leurs avis.

Les influenceurs ne sont d'ailleurs pas les seuls à donner de l'importance à l'avis de leur communauté, les chaînes commerciales également y accordent beaucoup d'attention. Voici un extrait de l'article « Les vidéos virales de recettes accentuent le phénomène de

simplification de la cuisine » trouvé sur Slate.fr : « *Les fondateurs de Demotivateur affirment avoir une certaine interaction avec les utilisateurs et utilisatrices de Facebook, notamment, qui sont encouragés à leur envoyer des recettes ou des photos des plats qu'ils reproduisent.* »

L'un des aspects de la révolution de la cuisine par les tutos sur internet est sans nul doute ces communautés et cet échange entre les producteurs de contenu et leurs publics. Cet échange pourrait même être qualifié de travail collaboratif, car après tout, si les internautes se nourrissent de ces recettes pour se divertir ou pour les reproduire, les producteurs de contenus se nourrissent bien des commentaires et retours des internautes pour élaborer et adapter leur contenu.

CONCLUSION

« *La nourriture est un langage universel* » explique Steven Kydd, cofondateur de Tastemade, au WSJ. Pour Andrew Gauthier, producteur exécutif chez BuzzFeed Motion Pictures, « une grande partie de ce que chacun fait sur les réseaux sociaux vise à se connecter avec des amis et la famille », avance-t-il à The Cut. On organise des projets, on relate des événements, et on partage des choses que l'on aime. La nourriture est liée à tout cela. » (Extrait de l'article « Comment les vidéos de recettes sont devenues les stars de Facebook et Instagram » L'Express)

Tout le monde mange et la grande majorité voit la nourriture comme une source de plaisir, particulièrement en France où la cuisine fait partie du patrimoine national. Et grâce au web il est aujourd'hui possible de trouver n'importe quelle recette, adaptée à n'importe quel régime alimentaire, on peut regarder un tuto cuisine pour le reproduire, pour se divertir, pour se détendre, parce que l'on trouve ça beau... Les internautes sont friands de ces recettes faciles et se laissent tenter par une cuisine plus simple allant même parfois jusqu'à modifier leur habitude alimentaire. Les influenceurs, les sites spécialisés et les marques ont compris ce qu'attendent et aiment les internautes et vont encore plus loin en les laissant s'exprimer et en prenant en compte leurs avis pour adapter leur contenu.

La multitude de contenus, de styles, de concepts et la place laissée à la voix de l'internaute ont permis aux tutos cuisine de révolutionner totalement l'image de la cuisine et d'en faire un nouveau business de façon tout à fait inédite.

(1) TED est une expérience de partage des connaissances, réunissant des personnes issues des mondes de la science, du design, des technologies, des affaires, de l'éducation et des arts, pour repenser le monde de demain. Source: <https://www.tedxorleans.com/a-propos>

(2) Un MOOC ou formation en ligne ouverte à tous, aussi appelée cours en ligne ouvert et massif, est un type ouvert de formation à distance capable d'accueillir un grand nombre de participants. L'appellation MOOC est passée dans le langage courant en France, elle est désormais reconnue par les principaux dictionnaires. Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Massive_Open_Online_Course

(3) « Indeed, if there a killer content category in these still early days of Facebook's video platform, it's food videos » Source: Article "Food Videos Rule on Facebook" de Mike Shields, Wallstreet Journal.

BIBLIOGRAPHIE

- Foodporn : ce que cache notre obsession. (2017, 8 mai). Récupéré de <https://www.lebonbon.fr/paris/societe/le-food-porn-bien-plus-que-des-photos-de-burgers-juteux/>
- Anaëlle Grondin, A. G. (2016, 18 juin). Pourquoi cet appétit soudain des médias pour les vidéos de recettes faciles ? Récupéré de https://www.lesechos.fr/18/06/2016/lesechos.fr/0211037464372_pourquoi-cet-appetit-soudain-des-medias-pour-les-vidéos-de-recettes-faciles--.htm
- Aymeric Renou, A. R. (2018, 21 décembre). Cuisine, photo et réseaux sociaux : la recette de «Media Social Food» pour décrocher un job. Récupéré de <http://www.leparisien.fr/societe/cuisine-photo-et-reseaux-sociaux-la-recette-de-media-social-food-pour-decrocher-un-job-21-12-2018-7973886.php>
- Béatrice Guillier, B. G. (2016, 15 juin). Le phénomène des tutos. Apprentissage et transmission du geste à l'heure du 2.0. Récupéré de <https://boudoir.hypotheses.org/409>
- Catherine Rollot et Pascale Krémer, C. R. P. K. (2014, 10 novembre). « Tutos », la vie mode d'emploi. Récupéré de https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2014/11/07/tutos-la-vie-mode-d-emploi_4520084_4497916.html
- Clément Boutin, C. B. (2018, 15 novembre). Les vidéos virales de recettes accentuent le phénomène de simplification de la cuisine. Récupéré de <http://www.slate.fr/story/169887/videos-virales-recettes-cuisine-nourriture-gras-sale-fromage-changer-habitudes-alimentaires>
- Céline Soulas et Charline Moutarde, C. S. C. M. (2016, 27 mai). La génération « tuto », une foule intelligente qui s'ignore. Récupéré de http://archives.lesechos.fr/archives/cercle/2016/05/27/cercle_157423.htm
- Dominique Taste, D. T. (2017, 24 août). Comment apprendre avec YouTube ? Récupéré de <http://www.shareparis.com/apprendre-avec-youtube/>
- Erin Griffith, E. G. (2015, 3 juin). How Facebook's video-traffic explosion is shaking up the advertising world. Récupéré de <http://fortune.com/2015/06/03/facebook-video-traffic/>
- Flichy, P. (2014). Le Sacre de l'amateur. Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique: Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique. Paris, France: Le Seuil.

- Gaétan Supertino, G. S. (2016, 23 février). Les vidéos de cuisine sur Facebook, la recette qui cartonne. Récupéré de <https://www.europe1.fr/societe/les-videos-de-cuisine-sur-facebook-la-recette-qui-cartonne-2673679>
- Global Research & Insights, G. R. I. (2018). Beyond Millennials: The Next Generation of Learners. Consulté sur https://www.pearson.com/content/dam/one-dot-com/one-dot-com/global/Files/news/news-announcements/2018/The-Next-Generation-of-Learners_final.pdf
- Henri Lotin, H. L. (2018, 26 janvier). L'histoire de l'e-learning. Récupéré de <https://academy.lotincorp.biz/histoire-e-learning/>
- Justine Renault, J. R. (2016a, 13 juillet). La vague des tutoriels sur le net. Récupéré de <http://blog.shamana.co/blog/la-vague-des-tutoriels-sur-le-net>
- Justine Renault, J. R. (2016b, 21 avril). Vidéo & tutoriel online : Outils marketing de persuasion. Récupéré de <http://blog.shamana.co/blog/video-tutoriel-online-outils-marketing-de-persuasion>
- Justine Renault, J. R. (2016c, 18 avril). Pourquoi les marques doivent-elles utiliser le format tuto ? Récupéré de <http://blog.shamana.co/blog/pourquoi-les-marques-doivent-elles-utiliser-le-format-tuto>
- Mahmoud BAKLOUTI, M. B. (2003, 16 février). E-learning : Présentation, aspects, enjeux et avenir. Récupéré de https://www.procomptable.com/papier_recherche/mmbf.htm
- Mathieu Laurent, M. L. (2016, 23 mars). L'ascension des vidéos de cuisine sur YouTube - YouTuberLink. Récupéré de <http://www.youtuberlink.com/lascension-des-videos-de-cuisine-sur-youtube/>
- Naulin Sidonie, N. S. (2015). Pourquoi partager sa passion de la cuisine sur Internet ? Revue de la BNF, (49), 38–43. Consulté sur <https://www.cairn.info/revue-de-la-bibliotheque-nationale-de-france-2015-1-page-38.htm>
- Nicolas Jaimes, N. J. (2016, 11 octobre). Chefclub, la chaîne food française qui fait mieux que BuzzFeed et Tastemade. Récupéré de <https://www.journaldunet.com/media/publishers/1186270-chefclub-la-chaine-food-francaise-qui-fait-mieux-que-buzzfeed-et-tastemade/>
- Ramaila Lambert, R. L. (2018, 21 juin). MONDE SOCIO-CULINAIRE : Phénomène, Évolution & Tendances. Récupéré de <https://medium.com/@ramylbt/monde-socio-culinaire-ph%C3%A9nom%C3%A8ne-%C3%A9volution-tendances-e6468971ff93>

- Ulla Majoube, U. L. (2016, 16 septembre). Tasty, TasteMade, ChefClub, Démotivateur: Comment les vidéos de recettes sont devenues les stars de Facebook et Instagram. Récupéré de https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/comment-les-vidéos-de-recettes-sont-devenues-les-stars-de-facebook-et-instagram_1830525.html
- YouTube est fou de food. (2017, 22 octobre). Récupéré de <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/fr-fr/tendances/vision/youtube-est-fou-de-food/>

ANNEXES

Questionnaire

Les tutos cuisine et vous

Bonjour,

Dans le cadre d'une étude universitaire à l'Université Paris Est Marne-La-Vallée, nous réalisons une enquête concernant le phénomène des tutoriels de cuisine sur internet.

Nous vous serions extrêmement reconnaissantes si vous pouviez répondre à notre court questionnaire. Cela vous prendra moins de 5 minutes !

Les réponses sont anonymes, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, merci de répondre à chaque question en toute sincérité en sélectionnant parmi les options proposées celle qui décrit le plus fidèlement votre situation ou votre opinion.

Nous vous remercions sincèrement pour votre participation !

***Obligatoire**

Profil

1. Etes-vous ... *

Une seule réponse possible.

- Un homme
 Une femme

2. Quel âge avez-vous ? *

Une seule réponse possible.

- < 18 ans
 Entre 18 et 25 ans
 Entre 26 et 34 ans
 Entre 35 et 50 ans
 > 50 ans

3. Etes-vous... *

Une seule réponse possible.

- Etudiant
 Travailleur
 Chômeur
 Retraité

Cuisine

4. Cuisinez-vous ... *

Une seule réponse possible.

- Jamais
 Occasionnellement
 Souvent
 Tous les jours

5. Pour vous faire la cuisine représente... **Une seule réponse possible.*

- Une corvée
- Une nécessité
- Une habitude
- Un plaisir
- Une passion

6. En général, préférez-vous vous référer à...*Une seule réponse possible.*

- Une recette papier
- Un tuto en ligne

7. En ligne, sur quelle(s) plateforme(s) regardez-vous les tutos ? (Plusieurs réponses possibles) **Plusieurs réponses possibles.*

- Youtube
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Pinterest
- Autre : _____

8. A quelle fréquence regardez-vous ces tutos ? **Une seule réponse possible.*

- Très rarement
- Occasionnellement
- Régulièrement
- Quotidiennement

9. Vous arrive-t-il de reproduire les recettes proposées ? **Une seule réponse possible.*

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent

10. Avez-vous un type de tutoriel préféré ? Lequel ?*(Ex: FoodPorn / Gras, Healthy / Sain, Végétarien, Dessert...)*

11. Connaissez vous... *

Une seule réponse possible par ligne.

	Pas du tout	Un peu	Bien	Très bien
Demotivateur Food	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tasty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TasteMade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tip Hero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ChefClub	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Food Network	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fast Good Cuisine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hangover Cuisine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
You Cook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Connaissez-vous d'autres éditeurs de tuto?

13. Commentaires ou remarques que vous voudriez ajouter sur les tutos cuisine

Fourni par



Réponses

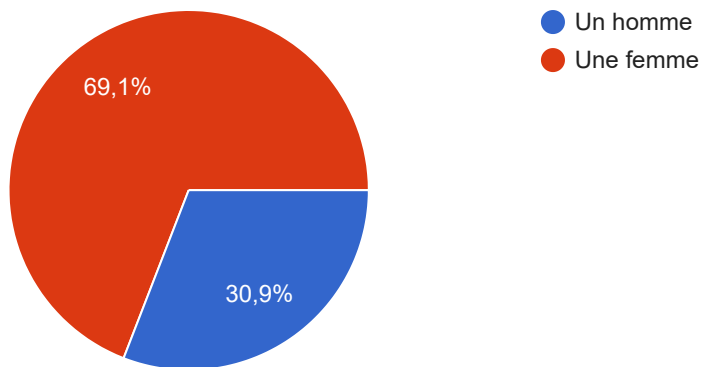
Les tutos cuisine et vous

136 réponses

Profil

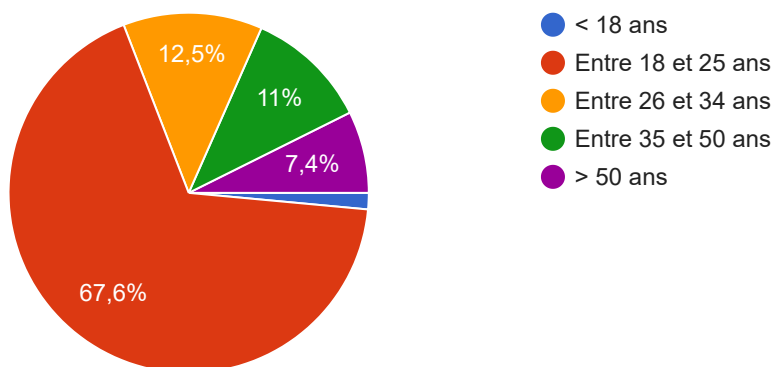
Etes-vous ...

136 réponses



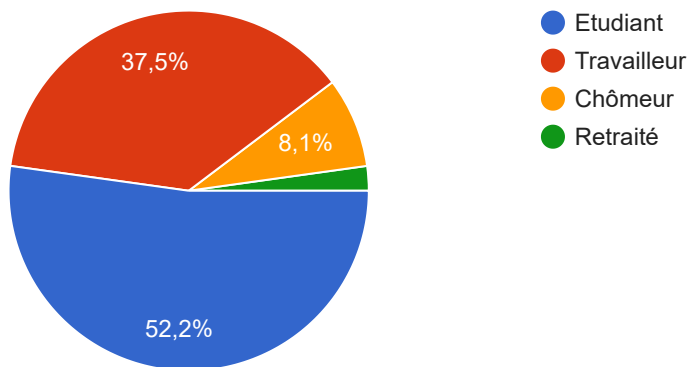
Quel âge avez-vous ?

136 réponses



Etes-vous...

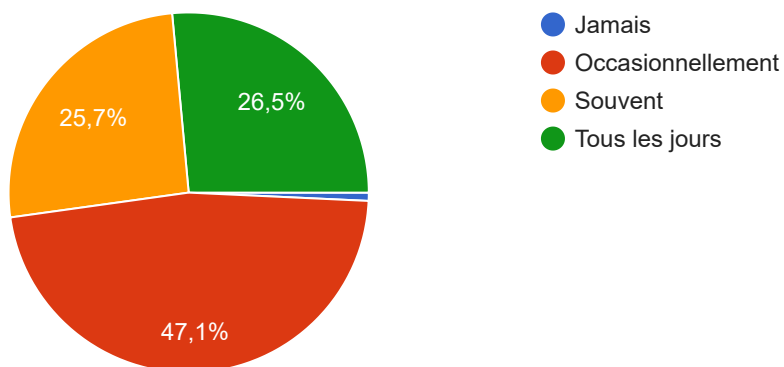
136 réponses



Cuisine

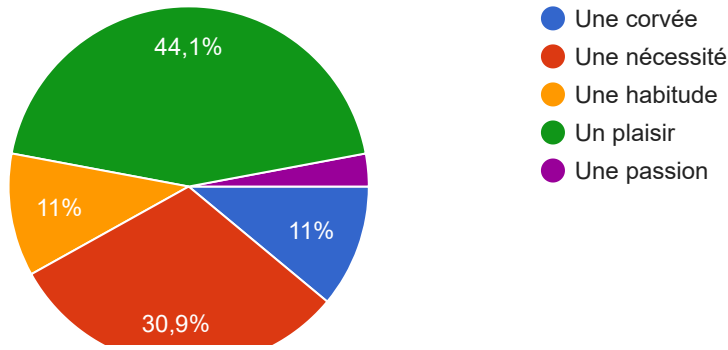
Cuisinez-vous ...

136 réponses



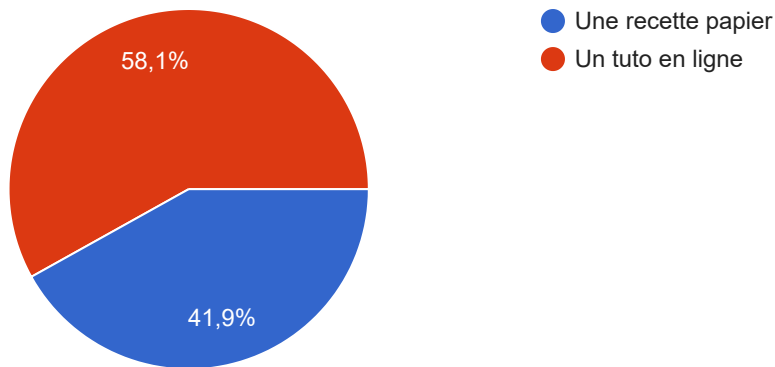
Pour vous faire la cuisine représente...

136 réponses



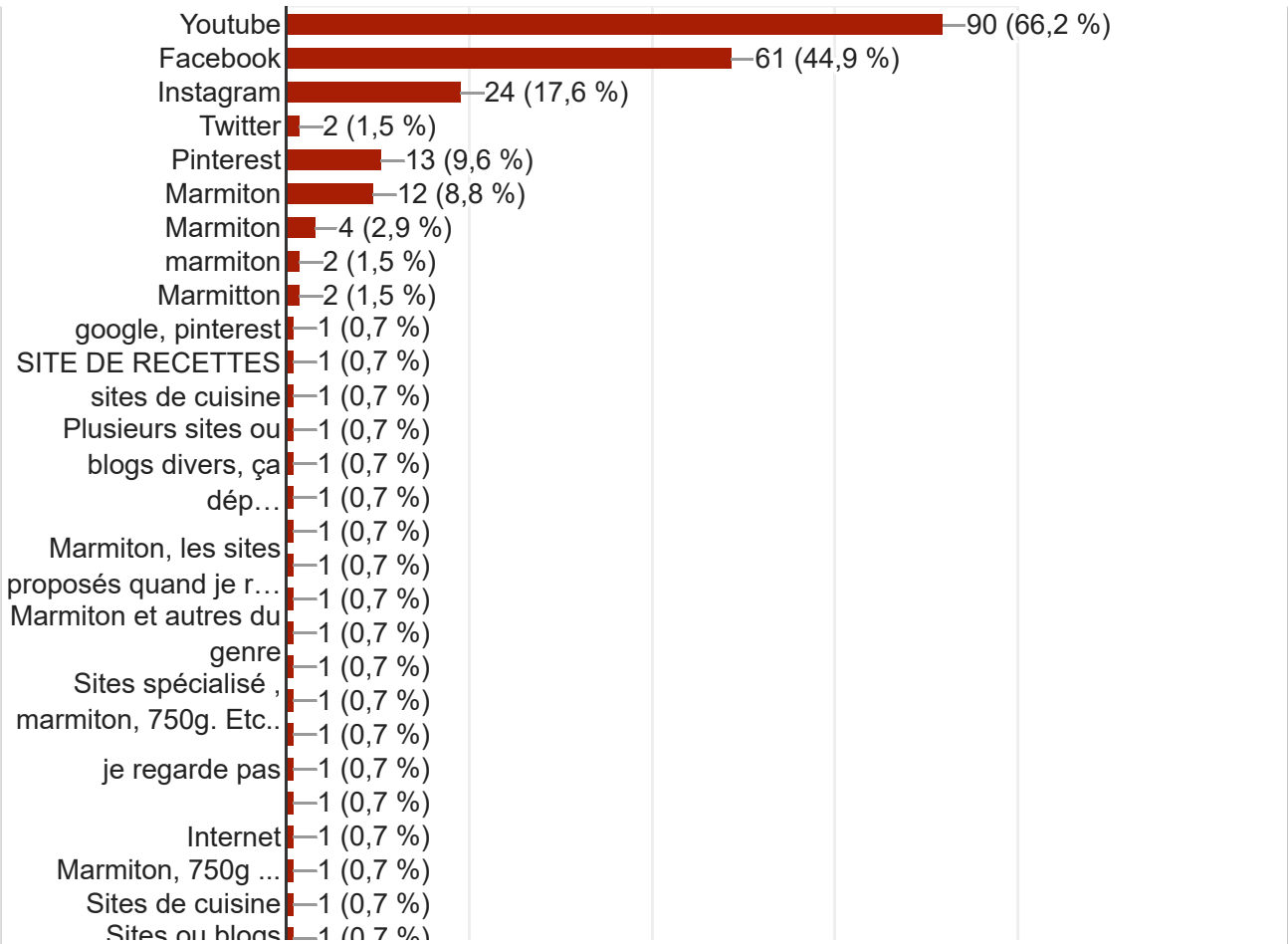
En général, préférez-vous vous référer à...

136 réponses



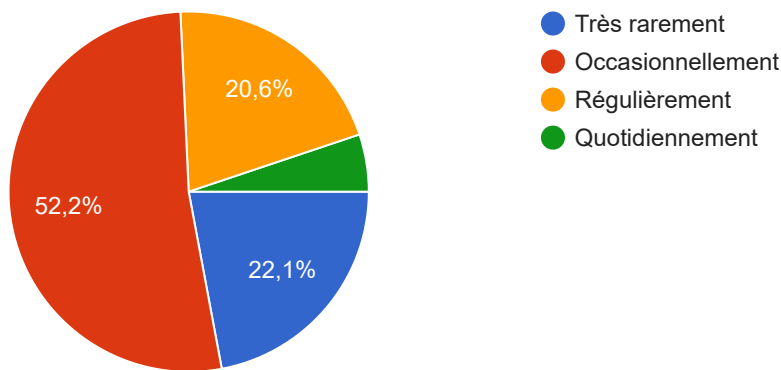
En ligne, sur quelle(s) plateforme(s) regardez-vous les tutos ? (Plusieurs réponses possibles)

136 réponses



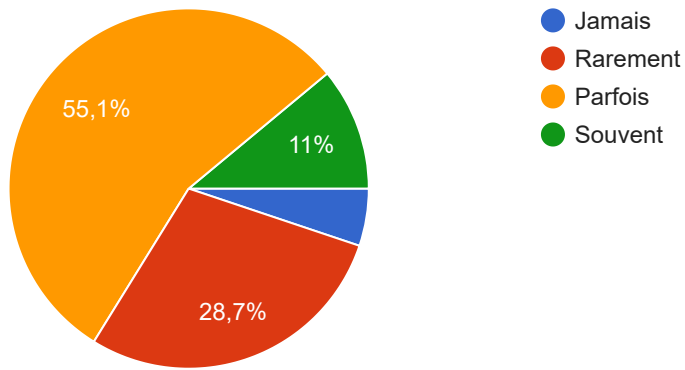
A quelle fréquence regardez-vous ces tutos ?

136 réponses



Vous arrive-t-il de reproduire les recettes proposées ?

136 réponses



Avez-vous un type de tutoriel préféré ? Lequel ?

78 réponses

Dessert

Foodporn

Non

FoodPorn

Healthy

Dessert

Aucun

Végétarien

Plats consistant et gastronomiques

VRAI RECETTE DETAILLEE

healthy et vegan

Végétarien ou vegan

Absolument tout

Rapide à faire

Vegan / Végétarien

Desserts et végétarien

Foodporn mais ce n'est pas nécessairement gras ou fastfood ça peut être healthy ^^

Sain... Mais parfois le gras, ça fait envie haha

Gâteaux

salé (apéro), dessert

Frangipane

Gâteau / healthy / plats chauds

chef michel dumas

Fromage, dessert

Traditionnel. Ou fin de frigo

Un peu de tout, mais plutôt orienté dessert

Sain

Pâtisserie, plat complexe

FoodPorn

Cuisine rapide de plat connu.

No

Techniques. Par exemple comment faire des nouilles chinoises à la main, comment piocher un oeuf, comment affûter une lame. Maîtriser un ensemble de techniques me permet ensuite d'improviser.

Recettes originales

Entrées , desserts

Healthy, végétarien, simple et rapide

Cookng with Morgane

Sain et nourrissant

foodporn

Recette familiale

Pâtisserie

Foodporn, dessert

dessert

Sucré

patisserie

Végétarien, desserts

Aucun en particulier

Desserts bien gras et sucrés parce que c'est ça qui est bon

les recettes traditionnelles et les desserts simples

Healthy, dessert, recette simple mais qui change du quotidien.

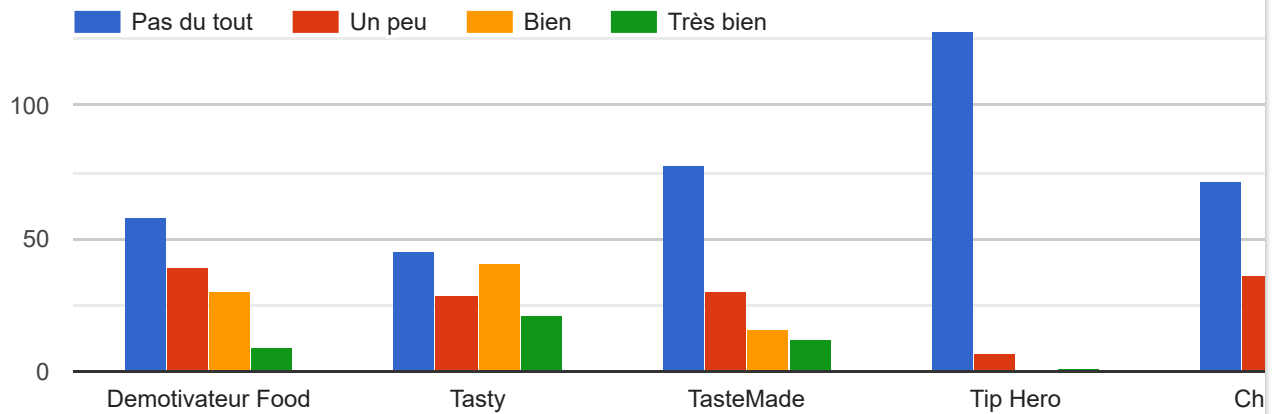
Cuisine saine, recettes traditionnelles

Desserts

tous

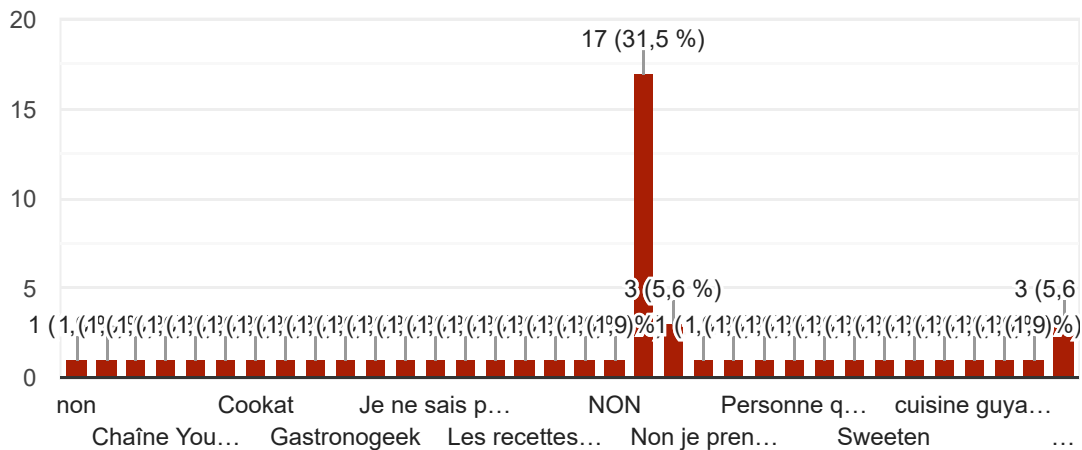
Un peu de tout

Connaissez vous...



Connaissez-vous d'autres éditeurs de tuto?

54 réponses



Commentaires ou remarques que vous voudriez ajouter sur les tutos cuisine

21 réponses

Rien de plus à rajouter

HABITUELLEMENT JE SAIS CE QUE JE VEUX FAIRE DONC JE CHERCHE DIRECTEMENT LA RECETTE QUE JE VEUX

C'est mon sujet de mémoire

Plus d'alternatives et les meilleurs moments pour manger ça (exemple après le sport ou avant, ou recette trop grasse donc occasionnellement)

Vous m'avez donné faim

Sur les formats "réseaux sociaux", les recettes ont l'air simples, rapides et accessibles contrairement aux versions papier

Ça donne faim

Sympa pour les novices de la cuisine mais n'enlève rien à un vrai chef

Quand on les regarde faire ça donne envie mais j'ai l'impression que lorsque qu'on suit à lettre leur recette ça ne donne pas le même résultat

JPP de vous

N'étant pas passionné de cuisine, je ne connais aucunes des mentions. Donc je me restreint au nécessaire.

Des sous titres complets

Les tuto vidéos demandent souvent d'avoir 3000 ingrédients à la maison, et souvent je ne les ai pas. Du coup je les regarde plus que ne les réalise. Dans tous les cas c'est beau et ça me détend.

Ça me donne faim d' en voir

Unr fiche a imprimer par recette serait sympa et utile.

Ralentir le rythme

En fait je ne fais pas attention aux noms ou aux logos des éditeurs ! Je cherche souvent une recette en fonction des ingrédients dont je dispose et je regarde les tutos s'y rapportant ou je regarde les tutos sur FB pour le plaisir :)

J'applique les tutos de cuisine (recettes de desserts apporteurs de diabète) en général le week-end quand j'ai le temps et les ingrédients, mais en semaine je fais à manger dans un but survivaliste

Vous auriez pu demander combien de temps on met pour cuisiner, parce que malgré tout certaines recettes sont longues (ex les temps de pause ou de cuisson) parce que quand on rentre du travail à 19h on va pas se mettre à cuisiner une dinde au four et son écrasé de patates douces, on va faire des pâtes au beurre parce que pas le temps

Bon courage à vous ~

reste à trouver son équilibre alimentaire soit même.

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google. Signaler un cas d'utilisation abusive - Conditions d'utilisation

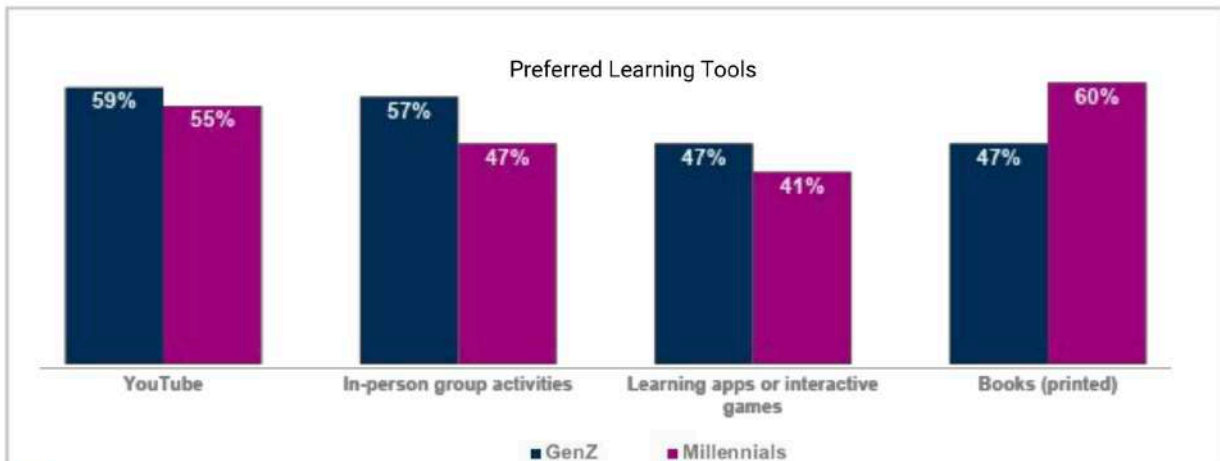
Google Forms

Autres annexes

The Harris Poll, « Beyond Millennials: The Next Generation of Learners » *Global Research & Insights*, Pearson, août 2018

Preferences for YouTube, apps & videos translates to preferred ways of learning

GenZ is more likely to prefer YouTube or Apps to Millennials, who prefer printed books for learning.

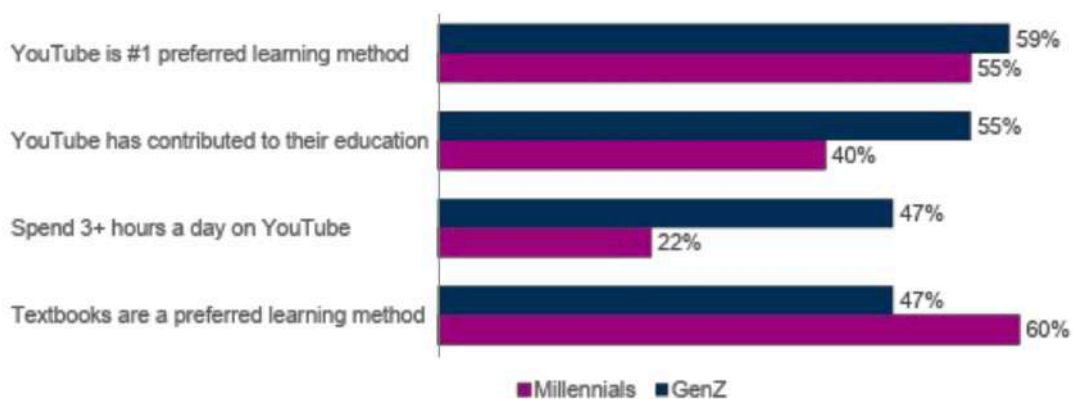


P Pearson

14

YouTube takes a significant role in GenZ learning

While Millennials see value in YouTube as well, they are more likely than GenZ to prefer traditional textbooks to supplement their learning.



Entretien :

Chloé 23

- « Que fais-tu dans la vie ?
- *Je suis étudiante à Kedge Business School à Bordeaux et je fais actuellement un stage à Paris à la Bpifrance en tant qu'analyste crédit financement.*
- *Qu'est-ce que représente la cuisine pour toi ?*
- *Je n'ai pas l'habitude de cuisiner puisque c'est ma mère qui cuisine tout le temps vu que je vis avec elle du coup je n'ai pas forcément l'occasion de cuisiner mais lorsque je cuisine c'est pour le plaisir. C'est très souvent quand elle n'est pas là le week-end et que je suis avec des amis et du coup on cuisine tous ensemble. C'est vrai que quand je suis avec des amis qui ont l'habitude cuisiner j'ai tendance à leur laisser faire les vraies tâches et moi je me mets en retrait je fais les petites tâches (genre couper les oignons, préparer la table) je ne suis pas très douée donc je les laisse faire. En revanche la cuisine pour moi quand je suis seule c'est moins élaboré. Mais entre amis je pense que c'est plutôt marrant. Et aussi ... Il m'arrive souvent d'être avec une amie qui ne sait pas cuisiner non plus. Et quand on est toutes les deux et qu'on a faim et on n'a pas le choix on est obligé de se motiver et ensemble on se rend compte qu'on peut, euh on fait vraiment des trucs bons. Parce qu'on sait ce qu'on aime et on sait être généreuse quand il le faut (ha ha).*
- *En moyenne, combien de temps passes-tu à cuisiner par jour ?*
- *En moyenne, euh je ne cuisine pas tous les jours. Seule, ça peut aller de 15 à 30min max et quand c'est avec des amis c'est une heure pas plus. Parce qu'on ne va pas non plus passer toute la journée à cuisiner. Ce n'est vraiment pas une chose que je pourrais faire !*
- *Vas-tu sur internet pour trouver des recettes ?*
- *Oui ! Donc alors, parfois on a des ingrédients dans le frigo et du coup je tape sur internet pour voir s'il y a des recettes qui correspondent à ce que j'ai et qui peut me donner envie.*
- *On ?*
- *Oui, parce que c'est un cas qui m'arrive seulement quand je suis accompagné, toute seule je n'irais pas chercher sur internet je me ferai quelque chose de simples et rapide.*
- *Oui pardon tu regardes les vidéos sous quels formats ?*
- *Alors dans ces cas-là je ne regarde pas forcément les tutos vidéo en ligne, je regarde directement les sites de recettes genre marmiton avec la recette écrite pour voir si c'est réalisable. Je trouve que c'est plus rapide de passer directement par ces sites. Dès le début je connais les ingrédients nécessaires donc je sais si je peux le*

faire ou pas. Et c'est pareil quand je recherche pour un plat en particulier je vais directement sur marmiton si je sais ce que je veux.

- *Penses-tu que tu cuisinerais autant et/ou aussi bien s'il n'existait que des livres de recettes ?*
- *Je pense que non parce que les livres de recettes c'est cher et je n'en ai pas beaucoup. Et puis au bout d'un moment on a fait le tour et on les a tous vus. On va dire que dans un livre de recette il y a genre 50% des recettes qui me plaisent. Je suis quelqu'un de difficile aussi j'avoue. Puisque je n'aime pas les fruits de mer donc ça fait déjà beaucoup de plats que je n'aime pas. Je ne peux pas les manger donc au final il n'y a que très peu de plats dans le livre de recettes qui me plaisent et qui me donnent envie de les reproduire. Après je pense aussi que je n'ai pas cette nécessité de cuisiner. Parce que du coup, moi quand je cuisine ça doit être très rapide et je n'ai pas envie de faire quelque chose de long et fastidieux et quelque chose de très élaboré. Je souhaite juste que ce soit très bon et rapide. Et les vidéos, si je vois une recette qui ne me plaît pas je quitte tout simplement et je ne la reverrai plus jamais c'est très pratique.*
- *Regarde-tu beaucoup de tutos ?*
- *Oui c'était à une époque où je vivais à l'étranger parce que j'ai vécu au Cambodge pendant 4 mois. Et c'est vrai que la nourriture là-bas est très bonne mais très asiatique. Et il m'arrivait d'être sur Facebook et je tombais sur ces vidéos et puis ça me donnait très faim. Et le fait aussi de ne pas avoir accès à ce type d'ingrédient qui est très occidentale ça m'a frustré et ça me donnait encore plus envie de regarder et je restais bloqué, bloqué devant ces vidéos. Je regardais plein de vidéos on va dire que c'était ma façon à moi de me nourrir mentalement ha ha. Et ça me donnait encore plus envie de manger des plats plus occidentaux comme des gros hamburgers des trucs gras. Ou bien des plats de pâtes de spaghetti avec plein de crème fraîche du fromage. Voilà de la nourriture bien crémeuse, tout ce dont je n'avais pas accès. Ça me donne vraiment vraiment envie quand il y a des œufs, des lardons, du bacon... hmmm.. ça me frustrait et je savais que je n'avais pas la possibilité bah de cuisiner de cette façon. J'étais dans ces moments là et je regardai ces vidéos surtout qu'elles étaient très présentes dans mon flux d'actualité. En 2015-2016 je crois, et du coup je sortais et j'allais en ville à la recherche d'un plat qui pourrait ressembler à un plat d'une vidéo qui me donnait envie à ce moment. Je me suis dit que dès que je rentrerais en France je reproduirais toutes ces recettes qui me donnaient envie. Mais en réalité une fois que je suis rentrée j'en ai refait quelques une mais très peu. Sinon j'ai toujours gardé cette habitude de regarder ces vidéos pour le plaisir. Et surtout pour pas être frustrée.*
- *Donc tu les regardais principalement sur Facebook les tutos cuisines ?*
- *Oui c'est ça exactement. Mais maintenant je regarde aussi sur Instagram et sur YouTube quand je veux voir des vidéos plus poussées.*
- *Pourquoi les regardes-tu ?*
- *Comme je l'ai dit c'est devenu une habitude pour moi de les regarder c'est juste un passe-temps quand je suis sur mon téléphone et que je suis sur les réseaux sociaux. Parce que souvent je tombe sur ces vidéos et du coup ça retient mon attention. Sinon mes amis me taguent beaucoup sur ce type de vidéos. Et on se dit que ça donne*

envie, « tiens on va faire ça la prochaine fois qu'on sera ensemble » mais il est rare que ça se concrétise.

- Que ressens-tu quand tu les regardes ? Ça te donne envie ? Quelle image as-tu de la cuisine ?
- Quand je vois ces vidéos j'ai juste trop faim. Parfois ça peut aussi me dégouter, des fois je me dis non là c'est abusé ils sont allés beaucoup trop loin. C'est vraiment trop gras des fois limite écœurant mais bon il y a de tout dans la cuisine. Mais elles sont principalement agréables à regarder, des fois ça me donne vraiment envie de manger.
- Pense-tu que en général les tutos sont simples ?
- Alors il y a en qui sont simple mais c'est très rare que je les reproduis j'ai dû le faire au moins 5 fois en tout je pense. Mais en général je pense que je me suis automatiquement attachée aux plus simple puisque c'est ce que je recherche avant tout dans la cuisine. Parce qu'il y en a qui ne sont pas forcément simple elles ont peut-être l'air facile mais en détaillant on se rend compte que c'est plus compliqué. Des fois ça donne beaucoup de temps et de travail tu vois par exemple quand ils tissent du bacon avec de la pâte c'est bien joli mais ça prend du temps. Je regarde les vidéos je vois à peu près ce que ça donne et je la reproduis à ma façon plus simplifié et aussi en fonction des ingrédients que j'ai je ne la reproduis donc par forcément comme c'est indiqué dans la recette.
- As-tu déjà été inspiré par ces vidéos ?
- Parfois ça me pousse avoir envie de certains aliments alors qui était différents de mes habitudes alimentaires. C'est le cas de l'avocat j'ai remarqué que ces dernière années l'avocat étaient très mis en avant dans ces vidéos et c'est un aliment que je n'avais jamais particulièrement envie de manger donc je n'avais pas d'envie d'avocats et je crois que ces vidéos m'ont influencé et m'on donner envie de manger des avocats et maintenant j'en achète très souvent et j'en rajoute très souvent dans mes plats alors que c'était une pratique que je n'avais pas avant. Je pense que oui ces vidéos m'ont influencé dans mes habitudes alimentaires. Ils m'ont inspiré et aussi donné une nouvelle vision de la cuisine par exemple avec le Foodporn avec le gros steak bien gras, le fromage qui dégouline. Et j'ai toujours été habituée à la cuisine de ma mère et ces tutos me montrent des recettes originales qui ont été revisitées ou tout simplement des nouvelles idées de recettes qui mélangent plusieurs styles de cuisine et je trouve ça génial. J'ai vu des tutos qui m'ont surprise j'ai vu des mélanges de saveurs qui m'ont intriguée et que je n'aurais jamais cru possible. Je pense en quelque sorte que j'ai appris beaucoup sur la cuisine en regardant même si je n'ai pas forcément tenté de suivre ces recettes. »
- Quelles sont les vidéos de recette que tu préfères ?
- Tout ce qui est salé et gras je pense. Pas forcément les desserts, je suis moins dessert. Ces vidéos me donnent envie quand j'ai très faim et je n'ai pas forcément faim de sucré mais de salé c'est très fréquent. Donc quand j'ai très faim j'ai qu'une envie c'est de me faire plaisir et de manger quelque chose de bien gras. Je ne me sens pas forcément coupable de manger gras puisque je fais du sport et j'aime bien aussi qu'il y ait beaucoup de légumes donc ce n'est pas forcément que du gras. Mais j'aime que ce soit bien garni avec plein d'ingrédients.

- *As-tu un compte/un YouTubeur/un site que tu préfères pour les tutos*
- *Tasty mais je ne pense pas que c'est forcément une préférence mais je pense que c'est surtout celui qui a été le plus présent sur Facebook quand j'ai découvert ce type de vidéos et par habitude je pense que c'est ma chaîne préférée. En plus la musique le décors et l'impression de « simplicité » m'ont conquise. Donc oui je pense que c'est le compte que je préfère Tasty. »*